

Методична розробка
профілактичного заняття для здобувачів освіти на тему:
«ПАНІЧНІ АТАКИ ТА СПОСОБИ САМОДОПОМОГИ»

Мета:

- познайомити учасників заняття, створити умови для ефективної роботи;
- розвинути навички самоаналізу внутрішнього стану в здобувачів освіти, їх мотивацію до самовдосконалення;
- розкрити зміст поняття «панічні атаки», охарактеризувати ознаки «панічної атаки»;
- розвинути в учасників заняття навички контролю та нормалізації свого внутрішнього стану під час панічної атаки.



Методи та технології реалізації: інформаційне повідомлення, дихальні техніки, техніки м'язової релаксації, рефлексія.

Матеріали та обладнання: аркуші формату А4, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, фліпчарт, дошка, плакат очікувань «Пісочний годинник», камінці.

Структура заняття

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість
1	Вступне слово	1 хв
2	Вправа «Мої емоції сьогодні»	5 хв
3	Вправа «Очікування»	10 хв
4	Вправа «Працюємо за правилами»	5 хв
5	Інформаційне повідомлення «Як проявляється напад паніки?»	12 хв
6	Вправа «Дихання на 5»	5 хв
7	Вправа «Контакт із тілом»	15 хв
8	Руханка «Пошкоджений телефон»	10 хв
9	Вправа «Об'єкти у натовпі»	8 хв
10	Вправа «Фіксація біля стіни»	4 хв
11	Вправа «Тактильна фіксація»	5 хв
12	Рефлексія	10 хв

Хід заняття**1. Вступне слово (1 хв).**

Психолог. Однією з реакцій на тривалий стрес є панічна атака. Надмірне напруження, постійне стримування емоцій і намагання «триматися попри все», ігноруючи потребу в відпочинку – все це може бути причиною панічних атак, особливо у воєнний стан.

2. Вправа «Мої емоції сьогодні» (5 хв).

Мета: сприяти розвитку навичок ефективної взаємодії; сприяти покращенню вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.



Хід вправи

Підійдіть, будь ласка, до столу зі смайликами, перегляньте всі і оберіть смайлик з емоцією, яка відображає Ваш настрій на даний момент.

По черзі представте, будь ласка, свій смайлик, починаючи словами: «Моє ім'я ..., зараз у мене ... настрої».

3. Вправа «Очікування» (10 хв).

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

Хід вправи

Учасники на стікерах пишуть свої очікування від заняття та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють у верхній частині «Пісочного годинника».

4. Вправа «Працюємо за правилами» (5 хв).

Мета: визначити правила роботи в групі, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи

Учасникам пропонується виробити та записати на аркуші правила для ефективної та злагодженої роботи в групі.

Орієнтовні правила:

- Активність всіх учасників.
- Говорити про себе і від себе.
- Слухати уважно.
- Говорити по черзі.

В ході заняття, за необхідністю, правила можуть змінюватися, удосконалюватися, додаватися, тощо.

5. Інформаційне повідомлення «Як проявляється напад паніки?» (12 хв.)

Мета: проінформувати здобувачів освіти про ознаки та фізичні симптоми панічної атаки.

Панічні атаки є поширеним явищем: вони вражають до 11% населення за окремо взятий рік.

Панічна атака – це раптовий епізод сильного необґрунтованого почуття страху та тривоги, який викликає серйозні фізіологічні реакції, а саме прискорене серцебиття, задишку та пітливість (так звані вегетативні симптоми).

Панічна атака викликає раптові короточасні відчуття страху та сильні фізичні реакції у відповідь на звичайні, не загрозливі ситуації на фоні сильного емоційного стресу, переживання.

Хоча панічні атаки самі по собі не загрожують життю людини, проте такі стани можуть лякати і суттєво впливати на його якість.

У багатьох людей протягом життя буває лише одна-дві панічні атаки, що раптово виникають і минають, коли стресова ситуація зникає, вичерпує себе. Але якщо у вас були повторні несподівані атаки паніки і тривалий час ви боїтесь нового нападу, у вас може розвинутися стан, який називається панічним розладом. Поставити діагноз панічного розладу може тільки лікар.

Панічна атака з'являється раптово й неконтрольовано. Тіло може зреагувати сукупністю симптомів, і не обов'язково всіма водночас.

Ознаки панічної атаки: раптове відчуття небезпеки, тривоги; страх втратити контроль; відчуття, ніби помираєш; сильне відчуття жаху; почуття нереальності, відстороненості, відчуття, що ви не пов'язані зі своїм тілом; головний біль; запаморочення; слабкість; проблеми з координацією рухів; біль у грудях; озноб, тремор; відчуття задухи; утруднення



дихання, задишка; нудота; пітливість; поколювання або оніміння в пальцях рук або ніг; прискорене серцебиття; припливи жару до обличчя; спазми в животі; сухість у роті; необхідність сходити в туалет; дзвін у вухах. Думки під час паніки або відсутні, або змінюються дуже швидко. Здається, що всі відчуття наче в кілька разів посилилися, а мозок нічого не контролює. Це і є панічною атакою, що в середньому може тривати кілька хвилин, але буває, що й годину чи більше.

Головне під час панічної атаки – не піддатися хвилі нав'язливих хаотичних відчуттів. Для цього потрібно переключити увагу на щось інше: людей чи предмети навколо, базові відчуття і процеси у тілі (дихання, робота органів чуття). Зміна об'єкта фокусування допоможе вийти з панічного стану.

6. Вправа «Дихання на 5» (5 хв).

Мета: розвивати навички максимально розслабляти м'язи, в тому числі і ті, які сприяють оптимальному процесу дихання.

Хід вправи

Спробуйте максимально розслабити м'язи тіла і зосередитися на диханні. Повільно видихніть, а потім виконайте дихальні дії:

- зробіть вдих на рахунок 5;
- затримайте дихання на 5 секунд;
- видих на рахунок 5;

Повторюємо вправу 5-8 разів.

7. Вправа «Контакт із тілом» (15 хв).

Мета: розвивати навички відчувати, слухати та поважати своє тіло; розвивати уміння повертатися: до реальності «тут і зараз», до безпечного оточення, до контролю над власним тілом.

Хід вправи

Іноді ми відчуваємо себе паралізованими або ніби замороженими, відчуваємо, що не можемо зробити навіть найменший рух або вимовити хоч слово. Наприклад, коли ми відчуваємо дуже інтенсивні емоції та почуття – почуття страху, образи, безнадійності, покинутості або безвиході.

Техніки заземлення – це прекрасний інструмент для таких ситуацій, їх можна використовувати, де б ви не знаходилися. Повертаючи свою свідомість і тіло назад у ситуацію «тут і зараз», ми можемо допомогти розвантажити наш мозок і дати йому відпочити, щоб відчути себе більш сконцентрованими.

Зробимо вправи для «Заземлення».

1) Зверніть увагу як ваші стопи стоять на підлозі. Ви можете встати і міцно «врости» стопами у підлогу, зняти взуття і наступати кожною ногою на землю або на підлогу, відчуваючи, ніби ваші ноги - це фундамент добротного будинку, міцно пов'язаного із землею, відчуваючи у прямому сенсі ґрунт під ногами і силу земного тяжіння. Ви можете зробити це і сидячи на стільці або лежачи.

2) Постукайте ногою по підлозі, знайдіть об'єкт, що видає м'який звук, постукайте пальцями по столу і тихенько по будь-якій іншій поверхні, знайдіть приємний звук, а потім створіть ритм і повторюйте його, намагаючись фокусуватися на початку і в кінці кожного створеного вами звуку.

3) Опишіть кабінет, в якому ви зараз перебуваєте: вголос або про себе. Якщо кабінет великий, ви можете вибрати невелику частину кабінету або якийсь об'єкт – наприклад, кімнатні рослини на вікні та відзначити їх колір, текстуру і форму, падіння світла та тіні.

Якщо ви у громадському місці, подивіться на людей навколо вас і спробуйте відзначити деталі їх зовнішності. Якого кольору у них взуття? Хто з них в куртках? Чи є у когось парасолька або портфель? Як виглядають їх зачіски?

8. Руханка «Пошкоджений телефон» (10 хв).

Мета: покращити рівень концентрації уваги, розвинути навички активного слухання.

Хід вправи

Учасники стають у шеренгу. Ведучий каже на вухо найближчому до нього учасникові речення, яке складається з 5 слів. Наприклад: «Тема сьогоднішнього заняття дуже цікава». Учасник має передати речення (як він почув і зрозумів) наступному учаснику і так далі. Ведучий пропонує останньому учасникові виголосити те, що він почув.

9. Вправа «Об'єкти у натовпі» (8 хв).

Мета: сприяти зменшенню рівня занепокоєння, напруги та тривоги під час панічної атаки.

Якщо панічна атака сталася у натовпі, можна нормалізувати свій стан, якщо звернути увагу на певні деталі навколо.

Хід вправи

Психолог: Потренуємося робити вправу.

Знайдіть п'ять людей, одягнутих у речі одного кольору (наприклад: білого або іншого).

Знайдіть п'ять людей, які мають світле волосся.

Знайдіть п'ять предметів зеленого кольору.

Знайдіть п'ять предметів круглої форми.

При цьому рахуємо і називаємо помічене вголос.

На завершення вправи зробіть кілька комфортних, але повільних вдихів і видихів.

Обговорення вправи:

- Що ви відчували під час виконання вправи?

- Як ви почуваетесь після виконання вправи?

**10. Вправа «Фіксація біля стіни» (4 хв).**

Мета: розвивати навички контролювати та нормалізувати свій внутрішній стан під час панічної атаки.

Хід вправи

Психолог: Вправу виконуємо тоді, коли є паніка і там, де ви це відчули.

Підійдіть до стіни і притуліться так, щоб одночасно торкнутися трьома точками: плечима, сідницями і п'ятками. Якийсь час концентруйтеся на цих точках, вирівнюючи тіло.

Обговорення вправи:

- Що ви відчували під час виконання вправи?

- Як ви почуваетесь після виконання вправи?

11. Вправа «Тактильна фіксація» (5 хв).

Мета: розвивати навички контролювати та нормалізувати свій внутрішній стан під час панічної атаки через тактильні відчуття.

Хід вправи

Психолог: Візьміть до рук будь-який предмет (наприклад, камінь на вулиці, листок дерева, квітку) та сфокусуйтеся на ньому: рахуйте кути, легко натискаючи на них пальцями, відчуйте текстуру і форму предмета.

Обговорення вправи:

- Що ви відчували під час виконання вправи?

- Як ви почуваетесь після виконання вправи?

12. Рефлексія (10 хв).

Мета: закріпити сформовані на занятті знання та навички, здійснити самоаналіз участі у занятті, підвести підсумки проведеної роботи, висловити свою думку.

Які емоції супроводжували вас під час заняття?

- З якими емоціями ви завершуєте заняття?

- Чи здійснилися очікування?

- Що вам сподобалось на занятті?Що найбільше запам'яталося?

- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?

- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, той переміщує стікер до нижньої частини «Пісочного годинника».

Прощання.

Бажаю вам внутрішньої гармонії, душевної рівноваги, а також спокою та стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 5-9 класів. Х.: Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2007.192 с.
2. URL: <https://is.gd/8bbak6> (дата звернення: 05.10.2022).
3. URL: <https://is.gd/b6MBWz> (дата звернення: 07.10.2022).
4. URL: <https://is.gd/TwQvcf> (дата звернення: 08.10.2022).
5. URL: <https://is.gd/Y1vJVG> (дата звернення: 10.10.2022).
6. URL: <https://nadiya.in.ua/yak-vporatysia-zi-strakhom> (дата звернення: 11.10.2022).
7. URL: <https://is.gd/Vrytva> (дата звернення: 11.10.2022).
8. URL: http://www.econom-lyceum1.edukit.mk.ua/slovo_psihologa/profilaktika_stresu/ (дата звернення: 11.10.2022).
9. URL: <https://naurok.com.ua/profilaktika-stresu-pedagogiv-161376.html> (дата звернення: 10.10.2022).
11. URL: <https://is.gd/8NP3Pc/> (дата звернення: 11.10.2022).
12. URL: <https://is.gd/jHUJSz> (дата звернення: 11.10.2022).

Рецензент: *Ірина Нагаєвська, методист НМК ПТО у Житомирській області.*

